

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko terkemuka keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian (World Health Organization, 2014). Secara global 6% dari kematian dikaitkan dengan ketidakaktifan fisik diikuti tekanan darah tinggi (13%), penggunaan tembakau (9%) dan kadar glukosa darah yang tinggi (6%). Ketidakaktifan fisik merupakan penyebab utama sekitar 21-25% dari kanker payudara dan usus, 27% dari diabetes dan 30% dari beban penyakit jantung iskemik (WHO, 2014). Di Indonesia, proporsi aktifitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Di Jawa Tengah sebesar 20,5% tergolong kurang aktif (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (BALITBANGKES), 2013).

Tingkat ketidakaktifan fisik mengalami peningkatan di seluruh dunia. Pada tahun 2008 secara global 31% dari orang dewasa berusia 15 tahun ke atas tidak cukup aktif (laki-laki 28% dan perempuan 34%). Di negara-negara berpenghasilan tinggi 41% pria dan 48% wanita kurang aktif secara fisik dibandingkan dengan 18% pria dan 21% perempuan di negara-negara berpenghasilan rendah. Tingkat aktivitas fisik yang rendah atau menurun sering sesuai dengan produk nasional bruto yang tinggi atau meningkat. Penurunan aktivitas fisik karena kelambanan selama waktu luang dan perilaku menetap pada pekerjaan dan di rumah. Peningkatan penggunaan moda transportasi berkontribusi untuk ketidakaktifan fisik (WHO, 2014). Pada tahun 2011-2012 tingkat aktivitas fisik cenderung menurun di usia tua dengan yang terendah di antara orang-orang berusia

75 tahun ke atas rerata waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik adalah 20 menit per hari, dan hanya satu dari empat usia ini digolongkan sebagai cukup aktif sesuai panduan (Australian Government Departement of Health, 2013).

Glukosa darah tinggi merupakan faktor risiko diabetes, penyakit jantung dan stroke (U.S. Departement of Health and Human Services, 2008). Kenaikan glukosa darah menyebabkan kematian tertinggi karena diabetes, sisanya 22% dari penyakit jantung iskemik dan 16% dari kematian akibat stroke. 83% dari seluruh kematian terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah sampai menengah (WHO, 2009). Pada tahun 2004 WHO memperkirakan bahwa 3,4 juta orang di seluruh dunia meninggal akibat kadar glukosa darah yang tinggi (Ahmed *et al.*, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan Sari *et al.* (2007) latihan olahraga jangka pendek menunjukkan penurunan yang signifikan pada glukosa puasa dan glukosa oral yang dirangsang oleh insulin pada wanita obesitas dan asupan kalorinya stabil. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Güçlü (2013) tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada nilai glukosa antara kelompok perempuan yang rutin olahraga dan yang duduk terus menerus. Penelitian lain menemukan bahwa setelah olahraga fisik didapatkan kadar glukosa menurun dari waktu ke waktu selama setiap tes pada kelompok penderita diabetes melitus tipe 1 dan kontrol yang sehat. Terdapat perubahan dalam kontrol yang jauh lebih kecil dari pada individu dengan diabetes (Adolfsson *et al.*, 2012). Penelitian Lunde *et al.* (2012) menyimpulkan bahwa jalan santai setelah menelan makanan glikemik tinggi dapat mengurangi kenaikan glukosa darah dan mengurangi tekanan darah sistolik pada imigran Pakistan perempuan yang tinggal di Oslo. Ada penurunan signifikan dalam tingkat hilangnya glukosa pada pria dewasa yang terlatih olahraga treadmill dibandingkan dengan yang tidak terlatih (Awobajo *et al.*, 2011).

Berdasarkan data dan permasalahan diatas, penulis terdorong untuk meneliti pengaruh jalan santai terhadap perubahan kadar glukosa darah pada pra lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

Apakah terdapat pengaruh jalan santai terhadap perubahan kadar glukosa darah pada pra lansia?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan “mengetahui pengaruh jalan santai terhadap perubahan kadar glukosa darah pada pra lansia”.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Kepentingan Teoritis

Memberikan informasi tentang pengaruh jalan santai terhadap perubahan kadar glukosa darah.

2. Aspek Kepentingan Terapan

Memberikan informasi mengenai pengaruh jalan santai terhadap perubahan kadar glukosa darah pra lansia kepada pembuat kebijakan kesehatan masyarakat.